

Т61

Торсунов, Олег Геннадьевич.

Искать, созидать, действовать : практики поиска предназначения / Олег Торсунов. — Москва : Эксмо, 2020. — 176 с. — (ВЕДЫ: веди меня к счастью).

Перед вами — практическая книга-тренинг, которая поможет в поиске своего предназначения. Ее автор — Олег Геннадьевич Торсунов — известен во всем мире благодаря своим лекциям, семинарам и многочисленным изданиям, основанным на ведической философии и богатейшей культуре Запада и Востока. В книге представлены десятки действенных практик, которые помогут вам разобраться в себе, научиться трансформировать недовольство в творческую энергию, стать успешными, осознать и раскрыть свое Предназначение!

УДК 159.9

ББК 88.5

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВЕДЫ: ВЕДИ МЕНЯ К СЧАСТЬЮ

Торсунов Олег Геннадьевич

ИСКАТЬ, СОЗИДАТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ ПРАКТИКИ ПОИСКА ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Руководитель направления *М. Виноградова*. Ответственный редактор *А. Мясникова*

Консультанты *А. Пищита, А. Маховиков*

Редактор *Л. Гречаник*. Младший редактор *А. Субботина*

Художественный редактор *С. Власов*. Компьютерная верстка *Н. Зенков*

Корректоры *О. Гаманек, Л. Юсупова*

В оформлении обложки использована фотография:

Elina Li, Phoebe Yubb, suns07butterflyb, qushe, junn / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
125308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-48-86.
http://www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru
Финансирование: ООО «АКБ Восток», Москва, Зорге шоссе, 1 ул.
Тел.: 8 (495) 411-68-86
Home page: www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru.
Торговля: books@eksmo.ru

Интернет-магазины: www.book24.ru

Интернет-магазины: www.book24.ru

Импортер и Републикан Казахстана ТОО «ИДЦ Алматы»,
Казахстан Республикасы Алматы қаласы «ИДЦ Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему заказов на продукцию,
и Републикан Казахстана ТОО «ИДЦ Алматы»
Казахстан Республикасы дистрибутор және алым бойынша арда-талатпады
қабилденген және «ИДЦ Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Достарлық көш., 3-қ., литер В, офис 1.
Тел.: 8 (777) 201-09-80/91/92. E-mail: RSC-almaty@book24.ru

Финансирование: ООО «АКБ Восток», Москва, Зорге шоссе, 1 ул.
Тел.: 8 (495) 411-68-86
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/соответствие
Финансирование: ООО «АКБ Восток», Москва, Зорге шоссе, 1 ул.



Подписано в печать 14.02.2020. Формат 60x84/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,27. Тираж экз. Заказы

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

- eksmolive
- eksmo
- eksmolive
- eksmo.ru
- eksmo_live
- eksmo_live

ISBN 978-5-04-111279-0



9 785041 112790 >

© Торсунов О., текст, 2019
© Хаят М., иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-04-111279-0 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 7

 ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ – НЕ ТОЛЬКО ПРОФЕССИЯ! 7

 КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ 10

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ.

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ: ЧЕГО Я ХОЧУ?

И ЧЕГО ЖДЕТ ОТ МЕНЯ МИР?..... 13

 РЕКА ЖИЗНИ 13

 ДЛЯ СЕБЯ ИЛИ ДЛЯ ДРУГИХ?..... 18

 ПОФАНТАЗИРОВАТЬ-ТО МОЖНО..... 23

 ДА, МОЖЕТ БЫТЬ НЕПРОСТО. НО ЗАТО..... 25

 НЕСТЫКОВКА ПОЛУЧАЕТСЯ?..... 30

 НЕОБХОДИМОЕ КАЧЕСТВО...

 И НЕОБХОДИМЫЙ ТРЕНИНГ 32

ВТОРАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ.

«ЧЕЛОВЕК ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ»,

ИЛИ КАКИЕ БЫВАЮТ ЛЮДИ?..... 35

 ПРИРОДА ТАКАЯ И ЭТАКАЯ 35

 А НЕ УЧЕНЫЙ ЛИ Я?..... 40

СОДЕРЖАНИЕ

ПО ПРИМЕРУ ВЕЛИКОГО ПОЛКОВОДЦА	43
ТОРГОВЛЯ – ДЕЛО НЕПРОСТОЕ	45
ХУДОЖНИК ОТ СЛОВА «ЗАМЕЧАТЕЛЬНО»	47
ДЕРЕВЬЯ, ВОДА, ДЫХАНИЕ	49
ЭТО ВАЖНО!	54
НЕОБХОДИМОЕ КАЧЕСТВО	55
ТРЕТЬЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ. ЭНЕРГИЯ ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ И ВОЗМОЖНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ	57
НАЧНЕМ С ТРЕХ ВРАГОВ...	
ПОТОМ БУДЕТ БОЛЬШЕ!	57
СПАСИБО, СПАСИБО, СПАСИБО!	59
ДВА САПОГА ПАРА	63
НЕ ГНЕВАЙСЯ, ЧТОБЫ НЕ СБИТЬСЯ С ПУТИ	69
ЛЕНИВЫЙ, НО... ГОРДЫЙ?	73
ЖИЗНЬ В ИЛЛЮЗИИ, ЖИЗНЬ «НА ПОТОМ»	79
НУЖНОЕ КАЧЕСТВО... ВЕРНЕЕ, ПРАВИЛЬНАЯ МЫСЛЬ	83
ЧЕТВЕРТАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ. «Я СТАНУ ЛУЧШЕ, ЧЕМ... Я САМ!»	84
ПРОЯВИТЬ ИНИЦИАТИВУ	84
ВПЕРЕД, К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ!	86
В ПОИСКАХ ОСНОВЫ	89
УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ	93

СОДЕРЖАНИЕ

ЧЕЛОВЕК РАБОТАЮЩИЙ 97
ВОССТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗЕЙ..... 101
МЕНЬШЕ ЕШЬ, БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ103
НУЖНОЕ КАЧЕСТВО.....106

ПЯТАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ.
МНЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО СЧАСТЬЕ? 107

ДОСТОЙНЫЕ ПРИМЕРЫ И МАЛЕНЬКАЯ ЛИЧНАЯ ЦЕЛЬ...107
ЦЕЛИ ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫЕ 110
ПРАКТИКА МАЛЕНЬКОГО ДОБРОГО ДЕЛА..... 114
СТРЕЛЬБА ПО ВАЖНЫМ ЦЕЛЯМ 117
КТО ПОХИЩАЕТ НАШИ МЕЧТЫ? 121
НУЖНОЕ КАЧЕСТВО..... 126

ШЕСТАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ.
ЛЕСТНИЦА ВВЕРХ..... 127

ТРУДНО МНЕ, ТРУДНО!..... 127
СМИРЕННОЕ ПИСЬМО130
«ЗА ЧТО МНЕ ЭТО» ИЛИ «ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО»?131
НУЖНОЕ КАЧЕСТВО..... 133

СЕДЬМАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ.
«НЕ НАВРЕДИ!» ОТЦЫ И ДЕТИ..... 136

«МЫ», «Я» ИЛИ «ОН»? 136
ВЗГЛЯД С ДВУХ СТОРОН.....140

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ.....	142
«ОДНА НЕДЕЛЯ – ОДИН НАВЫК»	
ИЛИ «ОДИН ДЕНЬ – ОДИН НАВЫК»?.....	147
НЕОБХОДИМОЕ УТОЧНЕНИЕ	149
ВОСЬМАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ.	
ЭТО — КОМАНДА!.....	151
КУЛЬТУРА – КОРПОРАТИВНАЯ,	
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ – УНИКАЛЬНОЕ.....	151
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО-ЧЕСТНОМУ	154
СОВЕТЫ МОЛОДОМУ НАЧАЛЬНИКУ	160
ПРАКТИКА ЛИДЕРА	162
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	170
ПОЯСНЕНИЯ И КЛЮЧИ.....	173
КЛЮЧ К УПРАЖНЕНИЮ «РЕКА ЖИЗНИ»	173
КЛЮЧ К УПРАЖНЕНИЮ «ЭТО ВАЖНО!»	174
КЛЮЧ К УПРАЖНЕНИЮ «ЖИЗНЬ	
В ИЛЛЮЗИИ, ЖИЗНЬ „НА ПОТОМ“»	174

ПРЕДИСЛОВИЕ

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ — НЕ ТОЛЬКО ПРОФЕССИЯ!

Я хочу начать беседу с моим читателем с провокационного вопроса. Как вы думаете, нужно ли уважать своих родителей и прислушиваться к их мнению?

Многим, возможно, этот вопрос покажется даже не провокационным, а попросту глупым. Конечно же нужно! Нужно уважать родителей, нужно со вниманием относиться к тому, что они нам советуют. Нужно прислушиваться к их рекомендациям.

Но почему же тогда мы так часто слышим высказывания вроде «Эх, если бы родители не засунули меня насильно на юридический факультет, я бы, может быть, стал талантливым художником!», «Вот если бы родители не отговорили меня заниматься скалолазанием...», «Если бы родители не запретили мне...», «Если бы родители поменьше советовали мне...» Знакомые слова, правда? О чем больше всего жалеют те, от кого мы слышали подобное? О том, что они изменили своему ПРИЗВАНИЮ, своему ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ. Правда, родителей винят не всегда. Иногда виноватыми оказываются обстоятельства, интриги, невезение и прочее. Но что же такое предназначение? Всегда ли мы используем это слово правильно? И кто его определяет? Как сделать так, чтобы истинное предназначение открылось перед нами, делая нас счастливыми и гармоничными людьми?

В большинстве случаев это слово употребляют лишь применительно к профессии:

— Мое предназначение — быть музыкантом!

— Мне кажется, что мне предназначено стать художником! Не хуже, чем Репин или Леонардо да Винчи!

— Я считаю, что мое предназначение — юриспруденция!

Иногда о предназначении вспоминают, обсуждая взаимоотношения полов и семейные отношения. Так, предназначение женщины — быть хранительницей семейного очага, а предназначение мужчины — добывать пропитание. Вот, в общем-то, и все. Так что же, **предназначение может реализоваться только в профессии или в семье? Нет, это совсем не так.**

Предназначение — это гораздо более широкое, гораздо более важное и гораздо более многоплановое понятие. Да, конечно же, мы можем говорить, например, что Вася рано осознал свое предназначение и стал блестящим иллюстратором детских книг. Или что Маша — прирожденный повар и варит фантастические борщи. Да, у каждого из нас есть определенные таланты и склонности. Но это еще не предназначение в широком смысле. Каждый из нас исполняет гораздо более важную и серьезную миссию, связанную с истинным Предназначением (да, именно с большой буквы я обычно пишу это слово!). И помимо разнообразных талантов, склонностей и способностей у нас обязательно должно быть понимание этого Предназначения. Только в этом случае мы сможем быть счастливы, гармоничны, просветленны, возвышенны.

Вы заинтригованы? Тогда я приглашаю вас к серьезному разговору о Предназначении. Причем не только к разговору — в этой книге я представляю многочисленные практические задания, которые помогут вам достичь главной цели — осознать свое Предназначение и жить в соответствии с ним.

Пожалуй, все хотя бы раз слышали выражение «теория без практики мертва». Я совершенно согласен с ним. Вы спросите: «А можно ли обойтись без практики? Можно прочитать теоретическую книжку, сделать для себя выводы и начать продвигаться к раскрытию своего Предназначения?» Я отвечу: в принципе, можно. Но согласитесь, теория и практика все же разные вещи. Вспомните: наверняка многие из вас, окончив вуз или техникум, приходили на работу и с удивлением узнавали, что на практике полученные в учебном заведении знания далеко не всегда играют ключевую роль. Да, чем больше вы знаете, тем лучше. Но только практическое приложение знаний делает из вас хорошего специалиста.

Поэтому я предлагаю вам идти к осознанию и достижению своего Предназначения с помощью интересных — и действенных! — практических заданий. Читая эту книгу (конечно же, теоретические знания в ней тоже изложены), вы будете рисовать, писать, отвечать на вопросы, а главное — думать и делать выводы. Эта книга предназначена не только для чтения, но и для работы. Для того чтобы ваш путь к Предназначению, к мечте, к гармонии был не только чуть более коротким, но и чуть более надежным, если можно так сказать.

Давайте проведем небольшой эксперимент прямо сейчас. Попробуйте ответить на вопрос: «Каково мое предназначение?» Нет, не нужно сейчас листать страницы, заглядывать в конец книги и пытаться определить, что же считает Предназначением Олег Геннадьевич Турсунов. Ответьте первое, что приходит в голову. Впишите ваш ответ:

.....

.....

.....

Что дальше? Постарайтесь на какое-то время (по крайней мере, пока читаете эту книгу и выполняете упражнения) забыть об этой первой записи. Когда книга и ваша работа с ней подойдут к концу, вы вернетесь к этой странице и, думаю, к тому моменту ваше мнение о собственном Предназначении изменится...

Почему-то мне кажется, что у вас возникли затруднения с определением своего Предназначения. Ничего страшного в этом нет — 99% людей не знают о нем. Вернее, понимают его в узком смысле — знают о своих склонностях и талантах. Но, как мы с вами уже выяснили, истинное Предназначение гораздо более сложное и интересное явление. И сейчас мы начнем знакомство с ним.

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

Да, кстати: для кого эта книга? Для всех. Для мужчин, для женщин, для жен и мужей, для отцов и детей, для братьев и сестер, для бизнесменов, преподавателей, огородников, спортсменов, космонавтов! Даже если вам кажется, что вы нашли свое истинное Предназначение и чувствуете себя счастливым человеком (я искренне рад за вас, если так!), эта книга будет вам полезна. Просто потому, что, повторюсь, Предназначение — очень важное, емкое и значимое понятие, которое многие истолковывают неправильно.

Итак, книга построена в форме «встреч с другом». Мне всегда казалось, что такой формат более всего подходит для издания, в котором я стараюсь поделиться с близкими людьми известными мне техниками и упражнениями. Да, именно с близкими. Всех, кто приходит на мои тренинги, участвует в моих семинарах, читает мои книги, я считаю близкими людьми. И мне доставляет большое удовольствие делиться с ними своим опытом, своими годами отработанными практиками, основанными

на древних источниках мудрости, в первую очередь на Ведах. Одна книга тренингов в формате «встреч с другом» уже недавно вышла и получила много положительных отзывов¹. Поэтому мы решили продолжить издание книг в таком ключе. Каждая «встреча» посвящена одному из аспектов нашего Предназначения. Вначале я подаю важный теоретический материал, а после предлагаю различные практики и упражнения. Как я уже говорил, это могут быть таблички для заполнения, творческие задания, всевозможные рисунки и прочее. Вы можете выполнять упражнения — писать, чертить, рисовать, составлять схемы — прямо на страницах этой книги. Одно такое вводное задание вы уже только что выполнили. Таким образом, прочитав (и в буквальном смысле проработав) эту книгу, вы не просто приобретете новые знания и умения — вы получите наглядную иллюстрацию своего пути к новому, план своего развития.

В конце книги есть раздел «Пояснения и ключи».

Да, некоторые упражнения требуют пояснения. И иногда, выполнив задание, нарисовав рисунок или заполнив схему, вы будете обращаться к этим ключам, которые позволят разобраться в себе, понять, почему вы нарисовали именно то, что нарисовали, или написали именно то, что написали. А самое главное — вы получите рекомендации относительно того, что нужно делать, если вы у себя выявили какие-то проблемы или трудности.

Важное замечание: не пытайтесь заранее прочитать все ключи и подогнать результат, выдав желаемое за действительное при выполнении упражнений. Будьте честны с собой!

Также вы увидите множество практик общего характера, нацеленных на укрепление вашего физического и душевного здоровья, а значит, способствующих достижению поставленных целей. А каковы же цели?

¹ См. Олег Турсунов. Слышать, видеть, доверять. Практики для семьи. — Эксмо, 2019.

ОСОЗНАНИЕ СВОЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ,
СВОЕГО МЕСТА В МИРЕ.

УМЕНИЕ СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОБИВАТЬСЯ
РЕЗУЛЬТАТОВ.

УМЕНИЕ РАСКРЫВАТЬ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ.

УМЕНИЕ НЕ ДАВИТЬ НА СВОИХ ДЕТЕЙ,
НЕ МЕШАТЬ ИМ САМОРЕАЛИЗОВЫВАТЬСЯ.
СПОСОБНОСТЬ НЕ ПОДМЕНЯТЬ СВОЕЙ
ЖИЗНЬЮ ЖИЗНЬ РЕБЕНКА.

Это основное. Не забывайте и о том, что у каждого из вас могут быть свои мечты и свои собственные цели. И моя задача — помочь вам достичь их.

Каждая «встреча с другом» — это еще один кирпичик в фундамент вашей гармонии и счастья. И когда вы прочитаете последние страницы этой книги и выполните все необходимые упражнения, ваше понимание своего «я», своего Предназначения станет гораздо более ясным и глубоким, чем, возможно, оно было до сих пор.

В числе упражнений вам встретятся как «одноразовые», рассчитанные на то, что вы выполните их и более к ним не возвратитесь, так и те, которые можно повторять регулярно. Но их мы будем отмечать отдельно. Старайтесь читать книгу и выполнять задания последовательно! Еще один важный момент — не нужно стремиться сделать все задания и все упражнения сразу. Самый лучший вариант — одно упражнение за один день. Читайте, думайте, рассуждайте. И выполняйте задания.

Вы готовы начать?



ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ: ЧЕГО Я ХОЧУ? И ЧЕГО ЖДЕТ ОТ МЕНЯ МИР?

РЕКА ЖИЗНИ

Давайте ненадолго вернемся к тому, с чего начиналась эта книга. Вспомните известное высказывание: «У каждого есть свое предназначение, и талантливый человек — это тот, кто знает его!»

То есть предназначение выражается прежде всего в каких-то ярких способностях? Но... В мире множество

людей, которые не обладают какими-либо талантами: не умеют рисовать, писать стихи, не устанавливают рекордов на олимпиадах... Но все же являются при этом хорошими, добрыми, приятными в общении, гармоничными людьми. Что же получается — у них нет никакого предназначения? Или их предназначение только в том, чтобы радовать окружающих, помогать им и давать духовный ориентир? А теперь давайте вспомним, сколько каждому из нас встречалось людей, которые, несомненно, были умны и талантливы, но при этом встречаться с ними второй раз нам не хотелось бы. Или в мировой истории было множество талантливых полководцев, о которых говорят «они были предназначены для побед и завоеваний!». Но ведь профессия военачальника связана с потерями, с войнами, с горем и разрушениями. Конечно, можно вести освободительную войну, но разве не стало бы нам всем легче, если бы войн на земле было меньше? Нужно ли вообще такое предназначение, как полководец?

И правда ли, что понятие «предназначение» может быть связано только с профессией, с одаренностью, с творчеством?

Конечно нет. Если мы ограничимся утверждением, что предназначение может быть только профессиональным, — мы окажемся неправы. Да, в узком смысле можно сказать: «Петя очень рано осознал свое предназначение художника! Он начал рисовать в раннем детстве и в три года уже не расставался с карандашами и красками!» Но в широком смысле для всех людей мира предназначение может быть лишь одно. Оно связано с развитием личности, с тем путем, который человек выбирает. С той пользой, которую он приносит, с той гармонией и позитивом, которые он вокруг себя создает.

Человек, выполняющий свое Предназначение, развивается в пяти сферах — здоровье, учеба, карьера, отношения и духовность. Он гармоничен.

Я часто использую в своих лекциях понятие «Река жизни». Река жизни — это и есть наше предназначение, это то, к чему человек стремится, чем он хочет заниматься. Но самое главное, что течение Реки жизни немислимо без развития жизни духовной. Без духовной жизни и работа, и творчество невозможны. Духовная жизнь — это развитие, это молитва, это постижение себя. Нет духовной жизни — нет ни творчества, ни работы. Нет духовного развития — не будет ни талантов, ни гармонии. Наверное, многие видели примеры (или слышали подобные истории), как художник создал в юности какую-то прекрасную картину, имел оглушительный успех, а потом о нем забыли? Его творчество не получило развития, его талант застыл на одной точке. Потому что не было развития души, не было гармоничного течения духовной жизни, не было становления творца как полноценного развитого человека.

Давайте прямо сейчас сделаем одно интересное упражнение. Перед вами — чистая страница. Вернее, страница, подготовленная для того, чтобы вы могли проявить свои творческие способности — а заодно и узнать что-то новое о себе.

**НАРИСУЙТЕ ЗДЕСЬ РЕКУ СВОЕЙ ЖИЗНИ.
ВЕРНЕЕ, ТАКУЮ РЕКУ, КОТОРАЯ У ВАС
АССОЦИИРУЕТСЯ С ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ.**

**НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ В СВОИХ ТВОРЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЯХ – ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ
ВЫ САМИ ПОНИМАЛИ, ЧТО ИМЕННО ВЫ
ИЗОБРАЗИЛИ. МОЖЕТ БЫТЬ, НА ВАШЕЙ
КАРТИНЕ БУДЕТ БУРНАЯ ГОРНАЯ РЕЧКА?**

